エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

とびきりの コーヒータイム

〈読者限定プレゼント〉
「電動ミルク泡立て器」と
Wチャンス!「2014エネライヌカレンダー」を抽選で各100名様に!

TOKYO GAS GROUP

Enelife エネライフ

京浜燃料株式会社

冬に備えてストック野菜!

秋の味覚を保存しておけば、冬場に野菜が値上がりしても安心♪
冬場の食卓は、ストック野菜で上手に乗り切りましょう。

調理時間が短縮! きのこ

作り方

①しいたけやしめじ、エリンギなどお好みのきのこをカットする。

②カットしたきのこを袋にまとめて冷凍する。

味や香りが凝縮! さつまいも

作り方

①さつまいもをよく洗って水気を切る。

②5mm幅の輪切りにして、水にさらす。

③ザルや干しかごに並べて天日干しする。

KEINEN 京浜燃料株式会社

本　　社	〒105-0012	東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03(3436)0551
埼玉営業所	〒362-0805	埼玉県北足立郡伊奈町栄4-98	TEL:048(720)0777
与野営業所	〒338-0013	さいたま市中央区鈴谷4-5-21	TEL:048(852)3407
鶴ヶ島営業所	〒350-2203	埼玉県鶴ヶ島市上広谷472-8-101	TEL:049(279)3371
高崎営業所	〒370-0004	群馬県高崎市井野町1224	TEL:027(361)8095
太田営業所	〒373-0819	群馬県太田市新島町269-5	TEL:0276(40)1220

情報誌に関するお問い合わせ
●東京ガスエネルギー株式会社　●編集責任者:エネライフ営業企画部
●〒103-0007　東京都中央区日本橋浜町1-12-9日本橋浜町ビル5F　●TEL:03(6891)8304　2013年10月1日発行(18)

読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!

アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!

おうちで気軽にカフェ気分 電動ミルク泡立て器

抽選で100名様

aerolatte(イギリス)社製
【寸法】本　体：215x25x35mm
　　　ケース：225x36x42mm

本格派のクリーミーな泡が素早く簡単に作れる、電動ミルク泡立て器（ケース付き）をプレゼント。ふわふわのミルクの泡でカフェオレやホットココアが楽しめます!

さらにWチャンス! 2014 エネライヌカレンダー

※イメージ

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2013年11月5日(火)までにお送りください(当日消印有効)。
なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

エネライヌの犬情話 第5回

エネライヌの種類

エネライヌの仲間は性別も年齢もさまざま。エネライヌカレンダーではそんなエネライヌの仲間たちがたくさん登場しています。
毎月いろんな表情のエネライヌと出会えるエネライヌカレンダーにぜひ応募してくださいね!

キリトリ

とびきりのコーヒータイム

くつろぎのひとときに、ホッとする一杯。

ドリップの滴る音、
カップから溢れる香ばしい香り。
慌ただしい毎日の中で、
ふっと肩の力が抜ける瞬間。
お気に入りの本やスイーツと一緒に
コーヒータイムを愉しみませんか？

読者プレゼント

おうちで気軽にカフェ気分
電動ミルク泡立て器

詳しくは13ページに。

おいしい一杯のいれ方

まずは基本のドリップコーヒーを
ちょっと丁寧にいれてみましょう。

ポイント

1　煎りたて、挽きたての鮮度の良い豆を使う。
2　豆の分量、水の分量は製品に合わせて正確に。
3　抽出器具ごとの豆の挽き方(粗さ)を確認。

①粉を人数分いれ、ムラなく抽出できるよう、平らにならす。

②95℃～96℃くらいのお湯で湿らせ、20～30秒ほど蒸らす。

③「の」の字を書くように細くゆっくりとお湯を注ぐ。

④抽出したら最後の一滴が落ちきる前にドリッパーを外す。

完成♪

狩野亮祐(かの・りょうすけ)

バリスタ、焙煎士。10年のバリスタ経験を生かし、オーナーと二人で自家焙煎豆販売とカフェが融合する「NOBLE COFFEE ROASTERS」を設立。自家焙煎コーヒー豆＆エスプレッソをテーマに、ビギナーもマニアも楽しめるコーヒーショップを作り上げる。
ホームページ（noblecoffee.web.fc2.com）

コーヒーとおいしいカンケイ

おうちで気軽に試せるドリップコーヒーのアレンジと、それに合うスイーツの組み合わせをご紹介します。

ドリップコーヒー

シンプルで食後にもぴったりな一杯。しょっぱいものでも甘い物でもオールマイティにマッチ。

ドーナツ

キッシュ

ベーグル

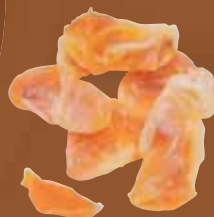
1 : 1 : 5

ドリップコーヒー＋
オレンジジュース＋
チョコソース

＝オレンジモカ

チョコとオレンジの組み合わせが甘くなりすぎず爽やか。柑橘系やスパイシーなフードがおすすめ。

HOT でも ICE でも♪

ドライフルーツ

カレーパン

フルーツパウンド

ドリップコーヒー＋
ミルク

＝カフェオレ

ミルクを加えたまろやかな味わい。バターやチーズを使った濃厚系や塩味のものがよく合います。

チーズケーキ

フィナンシェ

プレッツェル

ドリップコーヒー＋
ホイップ

＝ウインナーコーヒー

ホイップを加えたほっとする甘さが特長。優しい甘さの焼き菓子を合わせると幸せ感がアップ。

ワッフル

マフィン

クッキー

あったかい冬を過ごしましょう♪

ほっこり快適な冬を迎えるために

本格的に寒くなる冬を前に、今から準備を始めませんか?

参考:東京ガス(株)ホームページ

ガスファンヒーター

子どもが小さいから心配…

転倒時に瞬時に止まるので安全機能もバッチリ!

STOP!

灯油の補充当番はイヤ!

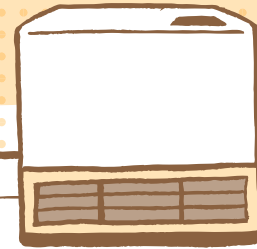
ガス栓にコードをつなぐだけだから燃料補給の手間がなし。

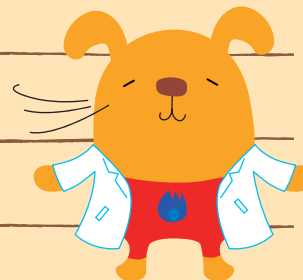
寒い部屋をすぐに暖めたい!

スイッチONからわずか5秒で温風が吹き出すのですぐに暖まります。

ガス温水床暖房

乾燥とホコリが気になります…

温風を出さないから乾燥しませんし、ホコリも舞い上げません。

フローリングが冷たい!

足元からじんわりと暖まるので冷え性の方にもおすすめ。

想いを包む。こころを結ぶ。風呂敷のある暮らし

かさばる荷物をまとめたり
インテリアとして使ったり
思いやる気持ちを託してみたり。
今、改めて風呂敷の魅力に迫る。

伝え続けたい粋な心遣い

結び方を変えるだけで次々に異なる表情を見せ、結び目を解けば一枚の布に元通り。まるで手品のように風呂敷が変化する様子に驚いた。気に入った柄の風呂敷で作ってもらったバッグを鏡の前で肩に掛けてみると、これが意外にも洋服にマッチした。

「使われなくなってしまった風呂敷の魅力を伝える場が必要だと思った」と言うのは風呂敷専門店アートディレクターの山田悦子さん。

今や紙袋やビニール袋が当たり前のように手に入る時代。既にあるもので「工夫」するという精神が忘れさられ、気がつけば私たちは使い捨てることになんの抵抗もなくなってしまった。敷いたり、掛けたり、包んだり…実際に手を動かしていると風呂敷がおしゃれで便利なだけでなく、「工夫」という発想を与えてくれるアイテムでもあることに気付く。

「本質的には変わらない和の心を、時代に沿った形で届けていきたいですね」と山田さん。日本人が大切にしてきた「包む」という心遣いと、繊細で美意識の高い感性がギュッと詰まった一枚。その歴史に想いを馳せながら、まずは自分が気に入った色やデザインのものを揃えることから始めたい。

両面の絵柄が異なるデザインが人気。サイズは大きいものが売れているとか。

山田悦子
(やまだ・えつこ)
日本初の風呂敷専門店「京都和文化研究所　むす美」(東京・神宮前)アートディレクター。現代のライフスタイルに合った提案、講習会を手掛ける。
むす美 facebook
(http://www.facebook.com/furoshiki.musubi)
ホームページ
(http://www.kyoto-musubi.com)

新企画

料理の悩みをズバッと解決!
カウンセリングキッチン
問診1

今回のクッキングカウンセラー
武蔵裕子先生

身近な材料で手軽に作れる家庭料理が人気の料理研究家。子どもから高齢者まで幅広い世代に喜ばれるレシピを提案している。書籍や雑誌で活躍中。

今回のお悩み

さつまいも1本を上手に使い切るレシピを教えて!

ペンネーム:まあこさん

さつまいもの切り方を変えるだけで、驚くほど味や食感が変わります。今回は「カリッとしたかき揚げ」と「ふっくら炊き込みごはん」をご紹介!

お悩み解決レシピ1

さつまいものかき揚げ

材料(2人分)

さつまいも—中1本(300~350g)

衣
- 卵——1/2個
- 冷水—卵と合わせて1/2カップ
- 小麦粉 – 1/2カップ

揚げ油——適量

作り方

① さつまいもは皮をよく洗い、やや太めの棒状に切って水に3分程さらす。

水にさらすことでアク抜き&変色を予防

② ボウルに衣の材料を入れ、ざっくり混ぜて冷蔵庫で冷やす。

もし衣がダレてきたら、小麦粉を足して濃度を調整しましょう!

衣は混ぜすぎず、ダマが残る程度がカラッと揚げるコツ♪

③ 水気を切ったさつまいもを②の衣に適量ずつくぐらせて170~180℃の油で2~3分揚げる。

油を切って器に盛り、塩を添えたら完成!

さつまいもをほぐして召し上がれ!

お悩み解決レシピ2

さつまいもの炊き込みごはん

材料(2人分)

米——2合
さつまいも – 小1本(250g)
黒すりごま – 大さじ2
水——360cc

A
- 酒——大さじ2
- 塩——小さじ2/3
- 醤油 – 少々

さつまいもは洗って皮をむいて1cmのいちょう切りにして水にさらす。土鍋などに、洗ってザルに上げた米、水、Aを入れてよく混ぜる。その上にさつまいもを平らに並べてそのまま炊き上げる。仕上げに黒すりごまを混ぜ合わせて完成。

第18回

冬が来る前に…ガスファンヒーターのお手入れを

お手入れの前に!

① ガス栓を閉めて、電源プラグを抜く。

② お手入れは、ファンヒーターが冷めてから。

③ シンナー・ベンジン類は使わないでください。

フィルターのお手入れ

フィルターを変形させないように、掃除機でやさしくほこりを吸い取ってください。これだけで暖房効率が上がります。フィルターのお手入れは、1ヶ月に1回を目安に。

※空気清浄フィルターは水洗いしないでください。

温風吹き出し口のお手入れ

乾いたやわらかい布で、やさしくほこりを拭き取りましょう。掃除機でほこりを吸い取ってもOK。ただし掃除機の吸い口で温風吹き出し口のルーバーを曲げてしまわないよう注意!

※機種ごとにお手入れ方法が違う場合があります。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

参考:リンナイ(株)ホームページ

「フィルターが外せない、機器内部にほこりがたまっている…」などお困りの際は、裏表紙記載の販売店までご連絡ください。

油汚れに苦戦中…

魚焼きグリルの油汚れを簡単に落とせる小ワザがあったら教えてください!

(ペンネーム:ピロちゃんさん)

油汚れには みかんの皮が効果的! しぼり汁を出しながら 皮の外側の黄色い部分で こすって、皮の内側の 白い部分で ふき取ればOK☆

グリル掃除に適した道具
- アクリルタワシ
- スポンジタワシ
- 歯ブラシ
- 中性洗剤

グリル内で手の届かないところは、布きれを巻き付けた菜箸がオススメ♪

お便り交差点 魚焼きグリル お掃除編

魚焼きグリルの注意点

●フッ素加工のグリル網や天板のお掃除にタワシを使うのはNG!

stop!

タワシでこすると傷ついてしまうことも!

●グリル皿に新聞紙やアルミホイルなどをしいて着火するのは危険!

油が引火して火災の元に!

●水を張るタイプのグリルには必ず水を入れて使用する!

違う使い方をすると故障や火災の原因に!

キリトリ

エネライフ通信 2013 秋 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります!

●現在お使いになっている「暖房器具」は何ですか?(複数回答可)
□ガスファンヒーター　□ガス床暖房　□電気床暖房
□石油ストーブ　□電気ストーブ　□エアコン
□電気カーペット　□電気コタツ　□使用していない
□その他

募集① 「冬休みの思い出」のエピソードをお聞かせください。

募集② 「お料理の悩み」をお聞かせください!
(例)唐揚げがカラッと揚げらない、パラパラの炒飯が作れない…など。

ご記入いただいた内容は本誌に掲載させていただく場合があります。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。

読者限定プレゼント
●電動ミルク泡立て器 —— □応募する □応募しない
●2014エネライフカレンダー — □応募する □応募しない

応募締切 2013 11/5(火) 当日消印有効

※ご記入いただいたアンケート内容は編集の参考にさせていただき、個人情報はプレゼント賞品の発送以外に利用することはありません。